

SCHEMA över svensk telefonhjälp.

- KRISTELEFON / Österbottens kriscenter Valo (Mieli) tfn. **09 2525 0112** (20h/vecka)

<https://mieli.fi/sv/st%C3%B6d-och-hj%C3%A4lp/kristelefon-hj%C3%A4lp-och-st%C3%B6d-i-sv%C3%A5ra-livssituationer>

- KYRKANS SAMTALSTJÄNST <https://www.samtalstjanst.fi/> tfn. **0400 22 11 90** (21h/vecka)

| klockan | Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lördag | Söndag |
|---------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|
| 09.00 | | | | | | | |
| 10.00 | | | | | | | |
| 11.00 | | | | | | | |
| 12.00 | | | | | | | |
| 13.00 | | | | | | | |
| 14.00 | | | | | | | |
| 15.00 | | | | | | | |
| 16.00 | | | | | | | |
| 17.00 | | | | | | | |
| 18.00 | | | | | | | |
| 19.00 | | | | | | | |
| 20.00 | | | | | | | |
| 21.00 | | | | | | | |
| 22.00 | | | | | | | |
| 23.00 | | | | | | | |
| 00.00 | | | | | | | |